

ربات بيوت جامعات: قيمتنا الحقيقية في البيت.. ايضاً

بالانفاق لأن هذا واجبه وليس كرماً منه !

وتقول رجاء مكي وهي ام لطفلين :
-كنت اعلم قبل الزواج ، لكنني تركت العمل بمجرد زواجي وليست لدي ادنى عقدة من ذلك بل اني لافهم موقف المرأة التي تحس بعدم التقدير او الانتقاص من شأنها لكونها ربة بيت لاتعمل ، العمل في نظري اهم واصعب لاني مسؤولة عن تربية جيل ليكون ناجحاً ونافعاً لمجتمعه مستقبلاً ، وهنا تكمن قيمتي ومكانتي الحقيقية ، وبالتالي لست انتظر الجلوس وراء مكتب واعمل حتى اكون محترمة وذات قيمة في المجتمع ..

اما سلوى داخسل ، الحاصلة على شهادة

شهادتي التي تؤهلني للعمل في اماكن متعددة ، اخترت ان ارضى زوجي وابنائي لأوفيهم حقوقهم كاملة من دون تقصير ولا تصور نفسي الآن اعلم داخل المنزل وخارجه ، أنا ادركت ان حجم المسؤوليات والالتزامات التي تواجهها المرأة كزوجة وام داخل بيتها لاتحتمل المزيد ، كما لا أقبل ترك اطفالي للحضانة او الخادمة ، اما من الناحية المادية فالزوج يقوم

بالتفكير في مجال الفلسفة وهي ام لطفلة فتقول :

-في بداية زواجي كنت متلهفة للعمل بفائدة شهادتي وبعد ان وجدت وظيفة برغم شحة الوظائف لخريجات الفلسفة ، شعرت بانني غير قادرة على الايضاء بجميع التزاماتي تجاه زوجي واسرته ، سيما انني اسكن مع اهله كما ان ولادة طفلي دفعني الى اتخاذ قرار ترك العمل والمكوث في المنزل ولكي اعوض ذلك فانا اواصل اهتمامي بتغذية عقلي بالقراءة ومتابعة كل جديد من خلال وسائل الاعلام اضافة الى تغطية جزء كبير من وقت فراغي في دخول عالم الانترنت المتمتع بالاستزادة من كل مايدعم اتصالي بالعالم الخارجي ويقضي على أي شعور ممكن ان يراودني بانني طاقة ممتلئة ومتقطعة عن العالم ومفرغة العقل كما يتصور البعض ربة البيت !

مها الصفار الحاصلة على شهادتها من معهد التكنولوجيا اختارت ان تقارن وضع المرأة العربية بمثيلتها الغربية ، حيث تؤكد ان المجتمع الأوروبي ، وعلى الرغم من مستوى التطور والتقدم الذي احرزته على جميع الاصعدة ، فقد اقتنع بشكل قوي بأهمية دور المرأة داخل بيتها ، حيث لم تعد المرأة تخجل من العمل المنزلي او تبحث عن التقدير والاحترام خارج اطار بيتها ، بدليل ان ربات البيوت في سويسرا قمن ذات يوم باضراب عن العمل داخل البيت ليوم واحد باعتباره مثل أي عمل آخر ..

وبالنسبة لرضية الجبـواري المتخصصة في مجال علم النفس فققد قالت :انا ألقى باللوم كله على وسائل



عننا داخل اية أسرة ، وباعتقادي ان المرأة مسؤولة عن تقدمها او تخلفها عن الركب الحضاري ليس من خلال عملها فقط بل باهتمامها بما يدور في العالم ومتابعتها للتغيرات السياسية والثقافية والاجتماعية ومحاولة ايجاد حل بديل عن العمل كالمشاركة في جمعية نسوية او اداء اعمال مهارة بيتية ربما تشكل لها موردا ماديا اضافة الى الاهتمام بأفراد عائلتها والوقوف وراء نجاحهم وهذا الامر لا يستهان به

الاعلام التي تصور الزوجة التي لاتعمل بشكل كاريكاتوري ومشوه ، فهي لاتعني بمظهرها ولا مكان لها سوى المطبخ مع العلم ان هناك نساء جامعات مثقفات وانقيات وناجحات بتدبير شؤون اسرهن ومساعدة ازواجهن ، كما يستثمرن معارفهن في تدريس اطفالهن وتوجيههم باستخدام اساليب التربية الحديثة ، الى جانب القيام باشغال البيت بجعله مرتباً ونظيفاً وتوفير المتطلبات الاساسية الاخرى التي لاتقل اهمية ولاغنى

بيننا وبينكم الرجل الاسطورة

عدوية الهلالي

كان يتحدث الجميع عن نجاحاته وحبه لمهنته ، وكان لمن يراه ولا يعرفه ، أنموذجاً لذلك الشكل المثالي للرجل الحقيقي المفقود في زمننا !

كانت النساء تحوم حوله كالفراشات فيحترقن بناره ولايحترق بنارهن . ووجدنا تلك المرأة الضاحكة بالحياة تلك التي دخلت عليه تتصافحه فمحتته معنى آخر للحياة . ووجدنا تركت في كفه اثراً فقرر الا يترك يدها ..

أذهلها بجرأتها فلم تعد قادرة على الهروب من سطوته ! خيم على كل ساعاتها ، وصارت الحلم الذي يصبو اليه فطفي

على كل كيانها وصار صديقاً وحدها

وشجنها .وكل افتقاداتها

وبرغم ذلك كان يسيطر عليها حسد

مقبت وخوف لايفسارق

ساعاتها ..

لم تكن موسوسة

فلماذا هذا الاحساس

الغريب الذي يرافق لحظات

وجودها معه ..لم تستطع الخروج من خوفها حتى

بالفرح ويرغم الصورة المثالية التي تريدها منه بدأت مجسات

عقلها تتحرك واشرت أكاذيب واضحة له ..

ايه ، ايها الرجل الشبيه بالاسطورة ..ها قد نضوت عنك قشورها فبدوت رجلاً آخر لاتشبه

نفسك ..

حاولت الالتوم نفسها والاتلقي على الظروف

اخفاها وانتظرت ان ترى تغيراً بنقاشاتها

المغلقة معه ، لكنه لم يكن يسمع !

لم تستطع فهم مايجري وفي لحظة لم تقو على تحمل كذبه الاخيرة فغادرته ، وتركت كل

حنائه الذي اسرها ويكت !!

بكت اكثر مما تستطيع الاحتمال ..ليس لأنه

لم يعد يملأ ايامها وليس لأنه الفضل الأقسى في حياتها !ولكن لأن الرجل الحقيقي الذي

رأته كان صورة مختلفة عن حلمها وطموحها ..بكت لأنه كان مثل كل الرجال ..

مخلوق ضعيف ، مغرور لايعرف الا مايلي

رغباته ، وحين يقر احتضانها بقلبه ينبثق

كذبه فيعود واحداً مثل القوية ..رجل يدعي انه

الاسطورة لكنه ليس الا شكلاً جديداً من اشكال الكذب المزق ..

شؤون تربوية :

نوبات الغضب لدى الأطفال.. كيف نتداركها ؟

الأطفال تفيد بان تلبية رغبة الطفل عند الصراخ وإعطائه ما يريد هي السبب الرئيسي لجعل هذا التصرف يستمر مرة واحدة فيصراخ الطفل وتصبح عنده عادة فيعلم أن سهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ والغضب .

ماذا نفعل ؟...؟

1- كن هادئاً ولا تغضب وإذا كنت في مكان عام لا تخجل وتذكر أن كل

الناس عندهم أطفال وقد تحدث لهم مثل هذه الأمور.

2- ركز على الرسالة التي تحاول أن

توصلها إلى طفلك وهي أن صراخك لا يثير أي اهتمام أو غضب بالنسبة لي و لن تحصل على

طلبك .

3- تذكر لا تغضب ولا تدخل في حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بادرك

بالأسئلة .

4- تجاهل الصراخ بصورة تامة وحاول أن تريحه انك متشاغل في شئ

آخر وانك لا تسمعه لو قمت بالصراخ في وجهه أنت بذلك

أعطيتهم اهتماماً لتصرفه ذلك ولو أعطيتهم ما يريد تعلم أن كل ما عليه

فعله هو إعادة التصرف السابق .

5- إذا توقف الطفل عن الصراخ وهذا اغتنم الفرصة وأعطه

اهتمامك واظهر له انك جـد سعيد لأنه لا يصرخ واضر له كيف يجب

أن يتصرف ليحصل على ما يريد مثل أن يأكل غذاءه أولاً ثم الحلوى

أو أن السبب الذي منعه من عدم تحقيق طلبه هو أن ما يطلبه خطر

لا يصح للأطفال .

6- إذا كنت ضعيفاً أمام نوبة الغضب

أمام الناس فتجنب اصطحابه إلى السوبر ماركت أو السوق أو المطعم

حتى تنتهي فترة التدريب ويصبح أكثر هدوءاً .

7- ومن المفيد عندما تشعر أن

الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباهه

على شيء مثير في الطريق (إشارة حمراء صورة مضحكة، لعبة

وأخيراً تذكر نقطة مهمة دائماً مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل

انه اذا صرخ وبكى واعطى ما يريد عاود التصرف ذاك مرة أخرى



صحة الأسرة :

خلال الحمل : عناية خاصة لضمان ولادة ووليد جدين

(الفكري)

- ناقشي مع الطبيب ضرورة اخذ ادوية

موصوفة أو غير موصوفة

العناية الذاتية أثناء الحمل :

عند حدوث الحمل ، فإن الطريقة الأفضل

لضمان صحة الطفل تتمثل في :

- الحصول على كتاب خاص بالحمل لفهم

التغيرات التي يمر بها الجسد

- القيام بزيارات منتظمة للطبيب

- اعتماد نظام غذائي صحي ينيح زيادة

سليمة في الوزن

- تجنب المواد المؤذية كالسجائر والكحول

بعض الادوية والكيميائيات

- اخذ فيتامينات لما قبل الولادة تحتوي

على حمض الفوليك وفقاً لوصفة الطبيب

مشكلة صحية ، يسعى الطبيب إلى علاجها

قبل حدوث الحمل . كذلك سيراجع

الطبيب التحصينات التي خضعت لها المرأة

للتأكد من حصانها تجاه الحصبة الألمانية

. التحضير للحمل :

- إن كان وزنك زائداً ، خففيه قبل الحمل .

ولكن لا تتبع نظام حمية في أثناء الحمل

- إن كنت تدخنين ، امتنعي عن التدخين

وتجنبني الدخان الصادر عن المدخنين

- تناولتي متعدد الفيتامينات يومياً ،

وتأكدتي من أنه يحتوي على حمض

الفوليك الذي يقلص احتمال خلل

الانبؤب العصبي الجنيني (خلل ولادة العمود

على الرغم من كون الحمل حالة طبيعية ،

ينبغي على المرأة توجيه عناية خاصة

لصحتها للمساهمة في ضمان بداية جيدة

للطفل في الحياة .

ومن المستحسن اجراء فحص جسدي شامل

لدى الطبيب قبل الحمل ، بحيث يتم

التحقق من عدة حالات قد لا تسبب

أعراضاً غير أنه من شأنها أن تؤدي إلى

مضاعفات في أثناء الحمل . وتشتمل هذه

الحالات على :

-داء السكري

-ارتفاع ضغط الدم

-الأورام الحوضية

- فقر الدم

وفي حال وجود

كونجيا اجمل :

لبشرة جميلة مدى الحياة

عليها، هذا إضافة إلى أن الغذاء له دور مهم في إفراز المواد الدهنية والتأثير في البشرة وعلى لونها وكذلك المواد الغذائية الغنية بعامة وهي المواد الدهنية والشوكولاته والأيس كريم، والمواد الحليبية عامة، وهنا ننصحك بعدم الإكثار منها .

إلى جانب هذه الأشياء يجب عليك ألا تنسى دور المحافظة على نظافة البشرة والشعر فنظافة

الشعر تحمي فروة الرأس من تكوين طبقات من الأتربة

والقشور، أما نظافة الجبين

والرقبة فتحمي من ظهور البثور

والبقع الجلدية والسواد، وهذه الحماية المشدودة تتطلب النظافة

التامة واستعمال التركيبات الطبيعية في النظافة العادية، وإذا

كانت هناك مشاكل معينة في البشرة فيفضل استخدام

منظفات قوية ولوسيون قابض، أما في حالة استخدام ماكياج

فيفضل استخدام مرطب البشرة ومغذي وبودرة خفيفة ومرطب

شفاه.

إن بإمكان أي امرأة المحافظة على بشرتها جميلة في جميع مراحل العمر بطرق بسيطة ومنتظمة، وذلك بمعرفة نوعية بشرتها وما تحتاجه في مراحل العمر المختلفة واستخدام المستحضرات المعينة على هذا الحفاظ، فلكل ما يناسبه فالسيدة في سن العشرين لا تستخدم ما تستخدمه السيدة في الخامسة والثلاثين. ففي سن المراهقة تعمل الهرمونات على تنشيط وظيفة الغدد "الزهيمية" أي غدد الجلد الدهنية مما يؤدي إلى كثرة الإفرازات الدهنية وبالتالي تمتلئ المسام وتظهر البثور والزوان فهي تنتشر بكثرة في هذه الفترة لذلك لا بد لها من وضع برنامج عناية صحية يومية خاصة بالجلد. البشرة في هذه المرحلة من العمر تكون جيدة، وإذا تعرضت لأي مشكلة فإن من السهل التغلب

